



నారాయణ

ఆరోగ్య సమాచార స్రవంతి / చీఫ్ పేట్రన్ డా॥ పి. సింధూర / సంపుటి : 09 / సంచిక : 02 / సెప్టెంబర్ - 2021 / అసోసియేట్ ఎడిటర్ : సి.హెచ్. భాస్కర్ రెడ్డి / వెల : అమూల్యం



డా॥ కె. వికాస్

కార్డియాలజిస్ట్
గుండె వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

పరీక్షల నిర్వహణ :

లిపిడ్ ప్రొఫైల్, 25 సం॥లు పైబడిన వారికి Serum Homocysteine levels, Lipoprotein assay, Hs-CRP levels, Carotid artery doppler, Ankle Brachial Index, Ultrasound guided Endothelial Function.

ఆయుష్షు వృద్ధికి అనుసరణీయ మార్గం

- గుండె సమస్యలు అనువంశికమా?
- కొంతవరకు నిజమే కావచ్చు అంటున్న అధ్యయనాలు

గుండెపోటు, రక్తనాళాల సమస్యలు వాటి నివారణ పూర్తి వివరములు - 3వ పేజీలో

వరల్డ్ హార్ట్ డే ప్రత్యేకం



వంశపారంపర్యంగా గుండె జబ్బులు కలిగిన కటుంబాలలోని పిల్లలు సుమారు 60-75% వరకు చిన్నవయస్సులోనే గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధులతో బాధపడతారు. అలాగే 1.5 నుంచి 7 రెట్లు ఈ వ్యాధి వారి పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం కలదు. కాబట్టి ఇటువంటి కుటుంబాలలో ఉండే యువతి, యువకులు ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండేందుకు ముందు జాగ్రత్త చర్యలుగా పరీక్షలు నిర్వహించుకోవడం, అందుకు అవసరమైన చిన్నచిన్న పద్ధతులు ద్వారా వ్యాధి రాకుండా కాపాడుట ఎంతో అవసరం.

నివారణ మరయు చికిత్స :

వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధుల గురించి మంచి అవగాహన కల్పించడం, అందుకు తగినట్లు వారిని సామాజికంగా ధృవపరచడం. ఆయా సీజన్లలో లభించే పండ్లు, కూరగాయల వంటివి శరీరానికి అందునట్లు వాటిని తీసుకోవడం. రోజులో ఉప్పును 3 గ్రాములకు మించి తీసుకోకుండా జాగ్రత్తపడాలి. రెండు టేబుల్

స్పూన్ల కంటే తక్కువగా చక్కెరను తీసుకోవాలి. రోజులో కనీసం 30 నిమిషాల సాధారణ నడకను నడవాలి. ఆల్కహాల్, పొగాకు వంటి ఇతరత్రా చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి. జలుబు, జ్వరం వంటి సీజనల్ వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. నెలకు ఒకసారి నా బీపీ, షుగర్ స్థాయిలు తెలుసుకునేందుకు

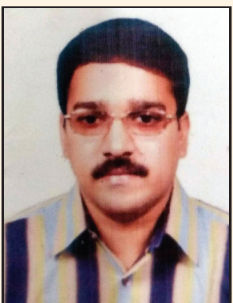
పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. బలమైన గుండె జబ్బుల వారనత్వ చరిత్ర కలిగిన కుటుంబాలలోని 30 సంవత్సరములు పైబడిన వారు పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే గుండె వ్యాధుల డాక్టరును సంప్రదించడం ఉత్తమం.

పూర్తి వివరణకు 3వ పేజీ చూడండి...

మూత్రంలో ఇన్ ఫెక్షన్

ఏం చేయాలి - చికిత్స ఎలా...?

- ఎక్కువసేపు మూత్రవిసర్జన చేయకపోవడం మూలంగా బ్యాక్టీరియా వృద్ధిచెంది ఇన్ ఫెక్షన్లు దారితీస్తుంది.
- మూత్రం పోస్తుంటే భరించలేనంత మంట.
- తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళాలనిపించుట.
- ఒంటిలో నీటి శాతం తగ్గకుండా చూడాలి.



డా॥ ఉమా మహేష్

అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్
చిన్నపిల్లల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

మా బాబుకు మూడు నెలలు. వాడికి ఇటీవల పదేపదే జ్వరం వస్తోంది. డాక్టరుకు చూపిస్తే యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నందువలన ఇలా తరచూ జ్వరం వస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇంత చిన్న పిల్లలోనూ యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంటాయా? మాకు తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.

మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి మీ బాబుకు 'యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్' గా చెప్పవచ్చు. యూరినరీ

ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ నెలల పిల్లలకు చాలా సాధారణంగా వస్తుంటాయి. ఏడాది లోపు వయసుండే చిన్నపిల్లల్లో యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు మగ పిల్లల్లోనే ఎక్కువ. అయితే పిల్లల్లో వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ పరిస్థితి తారుమారై... మగ పిల్లల కంటే ఆడపిల్లల్లోనే ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి.

చిన్నపిల్లల్లో యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు అనేక కారణాలుంటాయి. వయసు, జెండర్, అనువంశికంగా కనిపించడం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి, మూత్రకోశ అంతర్గత అవయవ నిర్మాణంలో ఏవైనా తేడాలు ఉండడం, మూత్రవిసర్జన తర్వాత ఎంతో కొంత మూత్రం లోపలే మిగిలిపోవడం (వాయిడింగ్ డిస్ ఫంక్షన్), మలబద్ధకం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత సరిగా పాటించకపోవడం వంటి అనేక అంశాల కారణంగా యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

లక్షణాల ఆధారంగా కొన్నిసార్లు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు నిర్ధారణ చేయడం ఒకంత కష్టమే. ఎందుకంటే వీటి లక్షణాలు నిర్దిష్టంగా ఉండక వేర్వేరుగా కనిపిస్తుంటాయి. అంటే కొన్ని లక్షణాలు సెప్పిన్, గ్యాస్ట్రోఎంటరైటిస్ లా కూడా ఉంటాయి. ఒక యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న పిల్లల్లో జ్వరం, తేలిగ్గా చిరాకు పడుతుండటం, సరిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వాంతులు, నీళ్లవిరేచనాలు, మూత్రవిసర్జన సమయంలో

నొప్పి, పొత్తికడుపులో నొప్పి, చుక్కలుగా మూత్రం పడటం వంటి లక్షణాలతో దీన్ని గుర్తించవచ్చు.

పిల్లల్లో మరీ ముఖ్యంగా నెలల పిల్లల్లో యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు డయాగ్నోస్టిక్ చేసినపుడు వారిలో మూత్రకోశ వ్యవస్థ (జెనిటో యూరినరీ సిస్టమ్)కు సంబంధించి ఏదైనా లోపాలు (అబ్నార్మాలిటీస్) ఉన్నాయేమో పరీక్షించడం తప్పనిసరి. ఉదాహరణకు ఇలాంటి పిల్లల్లో ఫైమోసిస్, విస్కోక్ యూరేటరీ రిఫ్లక్స్ (వీయూఆర్), కిడ్నీ అబ్నార్మాలిటీస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు వాళ్ళకు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. కాబట్టి పిల్లల్లో పదేపదే యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కనిపిస్తే తప్పనిసరిగా కంప్లీట్ యూరినరీ ఎగ్జామినేషన్ విత్ కల్చర్ పరీక్ష, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, ఎమ్సీసీయూజీ, మూత్ర పిండాల వనితీరు తెలుసుకోవడానికి న్యూక్లియర్ స్కాన్ వంటి పరీక్షలతోపాటు రీనల్ ఫంక్షన్ పరీక్షలు తప్పక చేయించాలి. పిల్లలకు ఏవైనా అవయవ నిర్మాణపరమైన లోపాలు (అనటామికల్ అబ్నార్మాలిటీస్) ఉన్నట్లు బయటపడితే వాటికి అవసరమైన సమయంలో

సరైన శస్త్రచికిత్స చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఇక ఇన్ఫెక్షన్ ను తగ్గించడానికి తప్పనిసరిగా యాంటిబయాటిక్స్ తో చికిత్స చేయడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే చిన్నపిల్లలకు యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్ పదేపదే వస్తున్నప్పుడు కిడ్నీకి ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా నివారించడానికి మూడు నుంచి ఆరు నెలల పాటు తప్పనిసరిగా ప్రొఫిలాక్టిక్ యూరినరీ యాంటీబయాటిక్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది. కొద్దిగా పెద్ద పిల్లల విషయానికి వస్తే వారిలో మలబద్ధకం లేకుండా చూడటం,



తరచూ మూత్రవిసర్జన చేసేలా చూడటంతోపాటు మంచినీళ్లు, ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తాగేలా వారికి అలవాటు చేయడం అవసరం, మీరు పై విషయాలపై అవగాహన పెంపొందించుకొని, మీ పిల్లల వైద్య నిపుణుడి ఆధ్వర్యంలో చికిత్సను కొనసాగించండి.

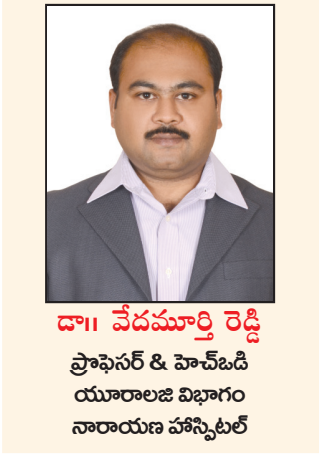
ప్రాణాంతక వ్యాధికి.. ప్రత్యేకమైన శస్త్రచికిత్స

ఫియోక్రోమోసైటోమా అనేది అడ్రినల్ గ్రంథి నుండి అరుదుగా వచ్చే కణితి. అందులో వచ్చే క్యాన్సరును చాలా లేటు స్టేజిలో మాత్రమే ఎక్కువగా నిర్ధారించడం జరుగుతుంది. అప్పటికే క్యాన్సరు ఇతర భాగాలకు సోకే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి దీనికి సంబంధించిన రోగనిర్ధారణ మరియు చికిత్స సవాలుగానే ఉంటుంది. ఇతర భాగాలకు క్యాన్సరు సోకినా లేదా అని నిర్ధారించడంలో DOTATATE PET/CT స్కాన్ ఉపయోగపడుతుంది.

కేసు నివేదిక :

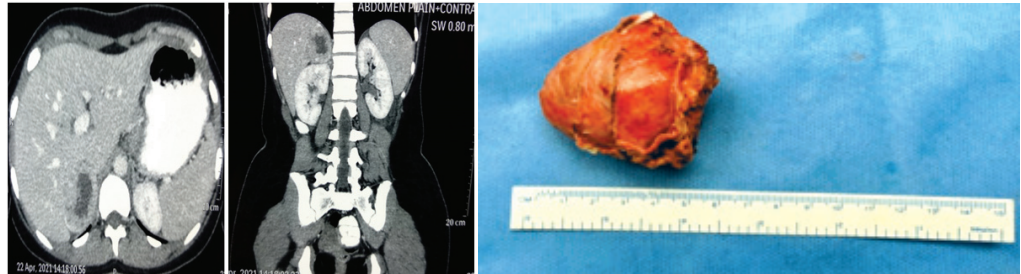
నెల్లూరుకు చెందిన పి.అక్షయ (20) అనే మహిళ సంతానలేమితో ఆసుపత్రిలో ప్రసూతి విభాగంలో సంప్రదించారు. ఆ సమయంలో పరీక్షించగా ఆమె చాలా ఎక్కువగా బీపీ తో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్లో కుడిపక్కన కిడ్నీ పైన గడ్డ ఉన్నట్లు తెలిసింది. తదనంతరం రోగి తదుపరి చికిత్స కోసం యూరాలజీ విభాగానికి

లాంటి లక్షణాలు ఉన్నాయి. తన వల్స్ నిమిషానికి 120/min మరియు బీపీ 180/110 mm Hg, CECT స్కాన్ చేయగా అందులో 5x5cm కుడి అడ్రినల్ ఫియోక్రోమోసైటోమాగా రిపోర్టు చేయడం జరిగింది. ఫియోక్రోమోసైటోమా కణితి నిర్ధారణ కోసం 24 గంటల యూరినరీ, Normetanephrines మరియు metanephrines చేయడం జరిగింది. అందులో Normetanephrines-1285 mcg/24 Hrs. మరియు Metanephrines-85 mcg/24 Hrs. గా ఉన్నాయి. దీనికి పరిష్కారం ఆపరేషన్ ద్వారా షి యోక్రోమోసైటోమాను తీసివేయడం. ఆపరేషన్కు రెండు వారాలు ముందుగా బీపీని పూర్తిగా నియంత్రించడం జరిగింది. పేషంట్కు ల్యూప్రోప్రీన్ అడ్రినల్ క్లెయిన్ ద్వారా కుడి పక్కన ఫియోక్రోమోసైటోమా తీసివేయడం జరిగింది. ఆపరేషన్ సమయంలో



డా॥ వేదమూర్తి రెడ్డి
ప్రాఫెసర్ & హెడ్, యూరాలజీ విభాగం, నారాయణ హాస్పిటల్

శస్త్రచికిత్స తరువాత రోగి పరిస్థితి స్థిరంగా ఉంది. పథాలజీ పరీక్షలో Malignant ఫియోక్రోమోసైటోమా గా నిర్ధారించడం జరిగింది. PASS SCORE 16/20 గా వచ్చింది. క్రోమోగ్రానిన్ ఎ మరియు సి నాఫ్రోసిన్ కోసం ఇమ్యూనో హిస్టోకెమికల్ స్ట్రైయినింగ్ సానుకూలంగా ఉంది. ఎస్-100 ఇమ్యూనోస్టైయిన్ మితమైన న్యూక్లియర్ మరియు సైటోప్లాస్మిక్ పాజిటివిటీని సస్ట్రెంట్యాకులర్ కణాలతో సహా చూపించింది. శస్త్రచికిత్స అనంతరం సమస్యలు లేకుండా రోగి కోలుకున్నాడు మరియు ప్లాస్మా కాటెకొలమైన్ స్థాయిలు సాధారణ రేఖలలో ఉన్నాయి. ఇమేజింగ్ ద్వారా పరీక్షలో అవశేష



పంపబడింది. ఆమెకు ఎక్కువగా తలనొప్పి, గుండె దడ, ఎక్కువగా చెమట వట్టడం మరియు అప్పుడప్పుడు కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం

బీపీ పెరగకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుని చేయడం జరిగింది. శస్త్రచికిత్స సమయంలో మరియు

కణితి లేదని తేలింది. DOTATATE PET/CT స్కాన్లో క్యాన్సరు పూర్తిగా తొలగించినట్లుగా నిర్ధారణ అయ్యింది.

డెంగూ జ్వరం.. లక్షణాలు.. నివారణ..

విషజ్వరాలు అంటే...వైరల్ జ్వరాలు, ఈ విషజ్వరాలలో ఒక రకము డెంగూ జ్వరం. ఈ వ్యాధి కారక క్రిమి ఆర్థోవైరస్ జాతికి చెందినది. ఈ వైరస్ అతి సూక్ష్మమైనది. కంటికి కనిపించదు. ఈ వైరస్ ఏయిడిస్ ఈజిప్ట్ జాతి దోమద్వారా రోగగ్రస్తుల నుండి ఆరోగ్య వంతులకు సంక్రమించును. ఈ దోమను టైగర్ దోమ అని కూడా అంటారు. ఈ దోమలు సాధారణంగా పగటి పూటనే కుట్టును. ఈ దోమలు కుట్టిన తర్వాత 5 నుండి 8 రోజులలో వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించును.

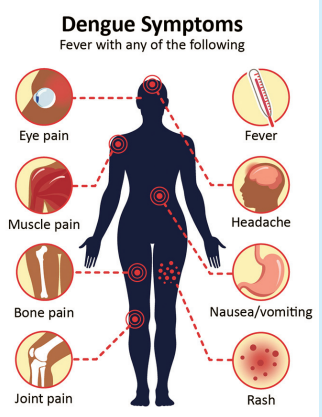
డెంగూ అనే డెన్, గీ అని నాలుగు రకాల వైరస్లు డెన్-1, డెన్-2, డెన్-3, డెన్-4 అనేవి వైరస్లు. డెంగూ సాధారణంగా



రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. 1. సాధారణ రకము 2. డెంగూ మెమరైజిక్ ఫీవర్ (ప్రమాదమైనది)

■ **డెంగూ వ్యాధి లక్షణాలు :** ఉన్నట్టుండి జ్వరం వద్దంతగా వచ్చుట, తలనొప్పి అధికంగా ఉండును, ఎక్కువగా నొసటిపై తలనొప్పి కల్గుట, కంటి లోపల నొప్పి వచ్చి కంటి కదలికలను తగ్గించుట, కన్ను కదిలినపుడు నొప్పి ఎక్కువ అగుట, కండరాలు, కీళ్లనొప్పి కల్గుట, నోరు ఎండిపోవును, ఎక్కువగా దాహముండును. ఈ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నచో వెంటనే మీ సమీపములో గల ఆసుపత్రి నందు చూపించుకొని వ్యాధి నివారణ కొరకు చికిత్స పొందగలరు. ఈ వ్యాధికి ప్రత్యేకమైన చికిత్స అంటూ ఏదీ లేదు. కావున ప్రజలు వెంటనే స్పందించి జ్వరం తీవ్రతను గురించి పై తెలిపిన లక్షణాల నివారణ కొరకు వెంటనే తగిన చికిత్స పొందగలరు.

■ **వ్యాధి వ్యాపించే విధానము :** ఈ వ్యాధి ఒక రకమైన ఆర్థోవైరస్ వలన సంక్రమించును, ఈ వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి ఏడిస్ ఈజిప్ట్ అనే దోమ కాటు వలన వ్యాప్తి జరుగును. ఈ దోమలు పగలే కుట్టును, ఈ రకమైన దోమలు మన ఇంటి పరిసరాలలో నీరు నిలుచుటకు అవకాశం ఉండి, ఆ నీరు కనీసము వారం రోజులు నిల్వ ఉన్నచో ఈ దోమలు వృద్ధి చెందును, ఈ



మిగతా...6వ పేజీలో

కొత్త బలగం...!

వివిధ ప్రాంతాలనుండి పలు ఆరోగ్య సమస్యలతో వచ్చు వ్యాధి గ్రస్తులకు వైద్య చికిత్సలందించి ఆరోగ్యంగా జీవించేలా... మానసికంగా ఎదిగేలా సంసిద్ధం చేసే నిపుణులైన వైద్య బృందం నారాయణ సొంతం. అదే సంకల్పబలంతో మరెన్నో పరిపుష్టమైన వైద్యసేవలు అందించేందుకు ఆరోగ్యవంతులుగా నిలిపేందుకు విచ్చేసిన వైద్య నిపుణులకు శుభాకాంక్షలు..

 డా॥ ఎస్. దయాకర్ సీనియర్ రెసిడెంట్ జనరల్ సర్జరీ విభాగం	 డా॥ ఎ. మురళీ సీనియర్ రెసిడెంట్ జనరల్ సర్జరీ విభాగం	 డా॥ ఎ. సందీప్ కుమార్ సీనియర్ రెసిడెంట్ కీళ్లు మరియు అముకల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం	 డా॥ ఎన్. గాయత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ కీళ్లు మరియు అముకల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం	 డా॥ కె. వినీత్ చౌదరి సీనియర్ రెసిడెంట్ కీళ్లు మరియు అముకల వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం	 డా॥ చెన్నూరు నిషిత సీనియర్ రెసిడెంట్ కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
 డా॥ వై. లక్ష్మీప్రసన్న సీనియర్ రెసిడెంట్ కాన్పులు మరియు గర్భకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం	 డా॥ జి. ఉదయశంకర్ సీనియర్ రెసిడెంట్ శ్వాసకోశ వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం	 డా॥ ఎ. సింధుజ సీనియర్ రెసిడెంట్ అనస్థీసియా విభాగం	 డా॥ జి.ఎస్. దీప్తి సీనియర్ రెసిడెంట్ అనస్థీసియా విభాగం	 డా॥ టి. చందనకృష్ణ సీనియర్ రెసిడెంట్ అనస్థీసియా విభాగం	



వరల్డ్ హార్ట్ డే ప్రత్యేకం

మనకు గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవటమేలాగో తెలుసు, గుండెను ఆరోగ్యకరంగా కాపాడుకోవటమేలాగో బాగానే తెలుసు. ఈ విజ్ఞానానికి కొదవలేదు. అయినా ఈ దారిలో ప్రయాణించడంలో, ఈ గమ్యాన్ని చేరుకోవడంలో మనం ఘోరంగా విఫలమవుతున్నాం. ఏటా కోట్ల మంది గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధులతో దుర్మరణం పాలవుతుండటమే ఇందుకు ప్రత్యక్ష తార్కాణం. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మనుషులను అత్యధికంగా కబళిస్తున్న అతి పెద్ద ముప్పు... నంబర్ వన్ కిల్లర్ గుండెపోటు... రక్తనాళాల వ్యాధులే కావటం అందుకు ప్రభల నిదర్శనం. వీరిలో పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు, స్త్రీలు, యువకులు... వయోభేదం లేకుండా ఈ సమస్యకు గురవుతున్నారు. పైగా పేద దేశాల వారే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. నిజానికి ఇవన్నీ చాలా వరకూ నివారించ దగ్గ మరణాలే.. మనం చక్కటి దారిలో నడిస్తే చాలు. ఆరోగ్యకరమైన బాటలో పయనిస్తే చాలు... ఈ జబ్బులు మన జోలికి రావు. గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి రక్తనాళాల వ్యాధులకు కారణమవుతున్న ముప్పుల్లో చాలా భాగం నివారించుకోదగ్గవీ, నియంత్రించుకోదగ్గవే! కాబట్టి దారి తెలిసిన తరువాత గమ్యం తప్పటం అర్థరహితం. అందుకే ఈ ఏటి ప్రపంచ హృదయ దినం సందర్భంగా మనమందరం ఆరోగ్యకరమైన బాట పడదాం.



డా॥ కె. వికాస్
కార్డియాలజిస్ట్
గుండె వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ఆయుష్షు వృద్ధికి అనుసరణీయ మార్గం

గుండెపోటు, రక్తనాళాల జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్తలు

●● క్రమం తప్పకుండా బీపీ చూపించుకోండి :

గుండె జబ్బులకు అతి పెద్ద ముప్పు కారకం హైబీపీ! మనకు బీపీ ఎక్కువ ఉన్నా ఎటువంటి హెచ్చరికలూ, లక్షణాలూ, సంకేతాలూ ఉండవు. లోపల్లోపల అది చేయాల్సిన నష్టం చేస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని 'సైలెంట్ కిల్లర్' అంటారు. తరచూ మీరే బీపీ చెక్ చేసుకోవచ్చు.

●● వెంటనే పొగకు.....వీడ్కోలు పలకండి :

పొగ మానేసిన 2 ఏళ్లకు గుండె జబ్బుల ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. కానీ దాని ప్రభావం పూర్తిగా తగ్గి ఆ ముప్పు అస్సలు పొగ అలవాటు లేని వారి స్థాయికి చేరటానికి 15 ఏళ్లు పడుతుంది. కాబట్టి తక్షణం పొగ మానేయండి. ఇందుకు అవసరమైతే వైద్య నిపుణుల సహాయం తీసుకోండి.

●● రక్తంలో షుగరు... పరీక్ష తప్పనిసరి :

రక్తంలో గ్లూకోజు ఎక్కువ ఉండడం మధుమేహానికి సంకేతం. మధుమేహంలో 60% మరణాలకు గుండెపోటు, పక్షవాతాలే కారణం. కాబట్టి ఇప్పటికే మనకు తెలియకుండా మధుమేహం ఉన్నా, లేక తెలిసీ అది నియంత్రిణలో లేకున్నా... అనవసరంగా మనం గుండెపోటు ముప్పును పెంచుకున్నట్లే... కాబట్టి దానిపై ఒక కన్నేయండి.

●● చురుకైన శారీరక శ్రమ చేయండి :

రోజుకు 30 నిమిషాల చొప్పున ఒక మోస్తరు వ్యాయామం వారానికి ఐదుసార్లు చేసినా గుండెపోటు ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతుంది. వ్యాయామం కోసం పనిగట్టుకొని జిమ్లకు వెళ్ళక్కర్లేదు. శక్తిని ఖర్చు చేస్తూ, కండరాలకు బలాన్నిచ్చే ఏ పనినా.. అంటే పిల్లలతో ఆడటం, నడవటం, నాట్యం చేయడం.. ఏం చేసినా మంచిదే.

●● ఏం తింటున్నామో... ఒక కన్నేయండి :

నూనె, కొవ్వులు, ఉప్పు... ఇవి ఎక్కువగా తిన్న కొద్దీ గుండెపోటు ముప్పు పెరుగుతుంది. ఉప్పు ఎక్కువైతే బీపీ పెరుగుతుంది. కొవ్వు ఎక్కువైతే రక్తనాళాలు పూడికలతో మూసుకుపోయే ముప్పు పెరుగుతుంది. రెడీమేడ్

ఆహారంలో ఉప్పు, కొవ్వు... రెండూ ఎక్కువే ఉంటాయి. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినటం అలవరచుకోండి.

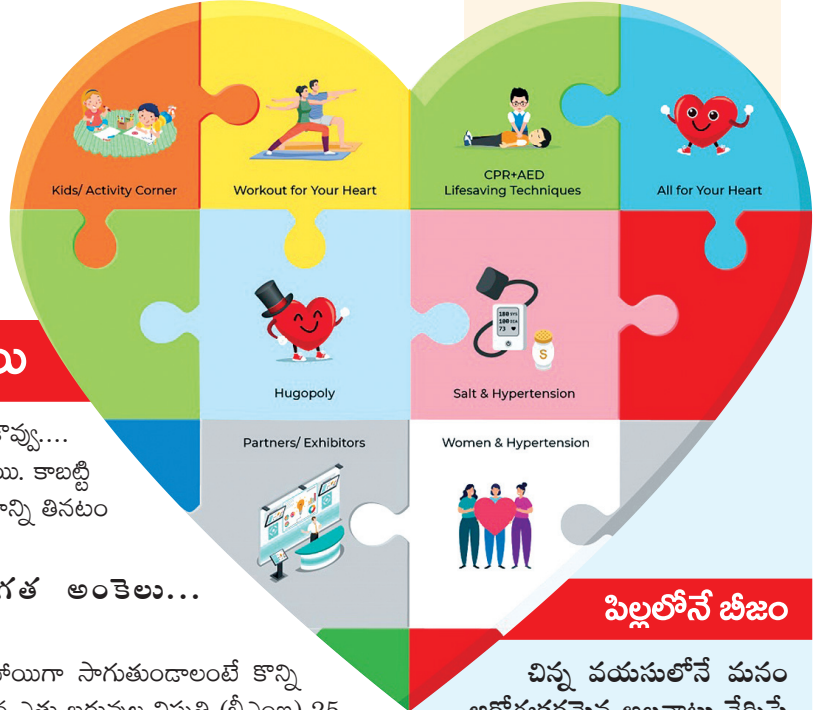
●● మీ వ్యక్తిగత అంకెలు... తెలుసుకోండి :

మన జీవితం హాయిగా సాగుతుండాలంటే కొన్ని అంకెలు ముఖ్యం. మన ఎత్తు బరువుల నిష్పత్తి (బీఎంఐ) 25 లోపు ఉండాలి. బీపీ 120/80కి దగ్గరగా ఉండాలి, రక్తంలో గ్లూకోజు పరగడుపున 100 లోపు, తిన్న తర్వాత రెండు గంటలకు 140 లోపు ఉండాలి. కొలెస్ట్రాల్ 200 లోపుండాలి. ఆర్టెరియల్ సైడెనా ఈ అంకెలు చూసుకుంటూ ఉండడం ఆరోగ్యప్రదం.

ఏటా దాదాపు కొన్ని లక్షల మంది కేవలం తగినంత శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్లే మరణిస్తున్నారు. మనం ఎక్కువగా అనారోగ్యకర ఆహారానికి అలవాటుపడిపోతున్నాం. అర్ధాంతర మరణాలకు కారణమవుతున్న పది ముప్పు కారకాల్లో కనీసం 5 దీనివల్లే సంప్రాప్తించే ప్రమాదం ఉంది. అవి 1. హైబీపీ 2. మధుమేహం 3. ఊబకాయం 4. అధిక కొలెస్ట్రాల్ 5. పొగతాగే అలవాటు.

●● స్త్రీలకూ ముఖ్యమే :

స్త్రీలకు గుండె జబ్బులు తక్కువని చాలామంది నమ్ముతుంటారుగానీ ఇది తప్పు. స్త్రీలు ఎక్కువ మంది మృత్యువు పాలవుతుండటానికి ముఖ్య కారణం గుండె జబ్బులే. మధుమేహం ఉన్న పురుషుల కంటే మధుమేహం ఉన్న స్త్రీలు ఎక్కువగా గుండె జబ్బుల బారిన పడి మరణిస్తున్నారు. నెలసరి నిలిచిపోయిన స్త్రీలకు హైబీపీ ముప్పు ఎక్కువ కాబట్టి స్త్రీలు తరచూ బీపీ చూపించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడం వారికే కాదు. మొత్తం కుటుంబానికి కూడా మంచిది.



పిల్లలలోనే బీజం

చిన్న వయసులోనే మనం ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు నేర్చిస్తే పిల్లలు పెరిగి పెద్దవారైన తర్వాత కూడా అదే అలవాట్లను కొనసాగిస్తారు. పిల్లల్లో మంచి అలవాట్లకు తల్లిదండ్రులే మార్గదర్శకులు. ఇంట్లో పెద్దలు ఆరోగ్య కర ఆహారం తినటానికి, వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే... పిల్లలూ అదే బాట పడుతారు. తాము ఆదలేని ఆటలు, చెయ్యలేని వ్యాయామం గురించి పిల్లలకు చెబితే వారు చెయ్యరు. కాబట్టి వారు చెయ్యగలిగినవే వారికి చెప్పాలి. పిల్లలు నానాటికీ బయట మార్కెట్లో ప్యాకెట్లలో అమ్మే తినుబండారాల పట్ల మోజు పెంచుకుంటున్నారు. వీటిలో ఉప్పు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అనారోగ్యకర కొవ్వులు ఎక్కువే కాబట్టి వీటిని బాగా తగ్గించేయాలి. తద్వారా పిల్లలను భవిష్యత్తులో గుండె జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు దోహదం చేస్తాయి.



గుండె పదిలంగా ఉండేందుకు పాటించదగిన పది సూత్రాలు....

- 1 శారీరక శ్రమకోసం వీలైనప్పుడల్లా నడవడం, మెట్లెక్కడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- 2 ఒత్తిడితో గుండెపోటు సమస్యలు పెరిగే వీలుంది. నివారణగా రోజూ 20 నిమిషాల సేపు ధ్యానం చేస్తే ఒత్తిడి తగ్గి ప్రశాంతత పెరుగుతుంది.
- 3 కార్డిజోల్ వంటి హార్మోన్లు గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతినేలా చేస్తాయి. వ్యాయామంతో ఇలాంటి హార్మోన్ల స్థాయిలు ఉధృతం కాకుండా చూసుకోవాలి.
- 4 నిద్రలేమి మూలంగా బి.పి. పాళ్ళు పెరిగి గుండె సమస్యకు దారితీయవచ్చు. కాబట్టి రాత్రి పూట 7-8 గంటలు నిద్రపోతే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- 5 సమయం దొరికినప్పుడల్లా బాగా నవ్వండి, మిత్రులతో జోక్స్ వేయండి దానివలన రక్తనాళాలు విప్పారి రక్తపోటు తగ్గుతుంది.
- 6 గుండె కూడా ఒక కండరమే - దానికి ప్రోటీన్లు అవసరమే కాబట్టి చిక్కుళ్ళు, బటానీలు, చేపలతోపాటు బాదం, పిస్తా వంటి గింజపప్పులు తీసుకోండి.
- 7 అధికబరువు వలన గుండె మరింత కష్టపడాల్సి వస్తుంది, కావున ఆహార, వ్యాయామాలతో బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి.
- 8 మధుమేహానికి గుండె జబ్బుకు లంకె ఉందన్న సంగతి తెలిసిందే. కాబట్టి జంక్ ఫుడ్కు దూరంగా ఉండాలి.
- 9 అప్పుడప్పుడు సరదాగా విహార యాత్రలకు వెళ్ళండి. దీంతో ఒత్తిడి తగ్గి మనస్సు ఉల్లాసంగా మారుతుంది. కాస్త తిరగడం మూలంగా శరీరానికి ఎండ తగిలి డి-విటమిన్ లభిస్తుంది.
- 10 రక్తం చిక్కబడకుండా ఉండాలంటే తగినన్ని మంచినీరు త్రాగాలి. గుండె సమస్య కలవారిలో ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గితే రక్తం చిక్కబడి సమస్య తీవ్రమవుతుంది. రక్తం చిక్కబడకుండా వుండాలంటే తగినన్ని మంచినీరు త్రాగాలి.

గండం నుండి గట్టెక్కించే దారి

కార్డియో పల్మనరీ రిసపిటేషన్ (సి.పి.ఆర్) హృదయ శ్వాస పునరుద్ధరణ



డా॥ కె. రఘు

అమర్తెన్సి ఫిజిషియన్
యాక్సిడెంట్ & అమర్తెన్సి విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

గండం ఆగినట్లు తెలుసుకోవడం ఎలా? హఠాత్తుగా గండం ఆగిపోయినపుడు మనిషిని బ్రతికించడానికి చేసే ప్రక్రియను కార్డియో పల్మనరీ రిసపిటేషన్ అంటారు. తెలుగులో దీనిని హృదయ శ్వాస పునరుద్ధరణ అనవచ్చు. సిపిఆర్ చేయడానికి ప్రత్యేక విద్యార్హతలేమీ అక్కర్లేదు. అందరూ నేర్చుకోవచ్చు. ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తిని కాపాడటానికి ఆ మనిషికి పక్కన ఎవరుంటే వారు సిపిఆర్ చేయవచ్చు. గండం హఠాత్తుగా ఆగిపోయినట్లు తెలుసుకోవడానికి ఈ కింది సూచనలను గమనిస్తే చాలు.

న్నుహ కోల్పోవుట... అంతవరకూ స్పృహలో ఉన్న వ్యక్తి అమాంతంగా స్పృహకోల్పోతే గండం ఆగిపోయినట్లు అనుమానించాల్సిందే. నాడీ స్పందన కోల్పోవడం

నాడిని శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో పరీక్ష చేయవచ్చు. కానీ సామాన్య ప్రజానీకానికి వీలయినది ఎడమచేతి మణికట్టు దగ్గర బొటనవేలు వైపు ఉన్న నాడి. దీనిని పరీక్షించవచ్చు.

ప్రక్రియలోని ముఖ్య అంశాలు :

వ్యక్తిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి. వీలుంటే గట్టిగా ఉండే మంచం మీద గానీ, నేల మీద గానీ పడుకోబెట్టాలి. ఈ సమయంలో ప్రతి సెకను విలువైనదే. శ్వాస ద్వారాల శుభ్రత, ముక్కు నోరు, గొంతులలో ఏమైనా అడ్డంకులు ఉంటే తీసేసి శుభ్రపరచాలి.



కృత్రిమ శ్వాస, గండం పునరుద్ధరణ :

ఈ రెండు ప్రక్రియలు కలిపి ఒక్కసారే జరపాలి. కృత్రిమ శ్వాస ఉద్దేశ్యం ఊపిరితిత్తుల్ని గాలితో నింపడమూ, తద్వారా గాలిలోని ప్రాణవాయువు రక్తంలో లీనమవడమూ. ప్రాణవాయువుతో నిండిన రక్తప్రసరణ లేకపోతే మెదడు కణాలు

జీవించడము కష్టం. ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి నోటి ద్వారా శ్వాసనందించవచ్చు. ఇది చేసేప్పుడు వ్యక్తి ముక్కును మూసి ఉంచాలి. రెండవ విధానంలో నోటి ద్వారా ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి ముక్కు ద్వారా శ్వాసనందించవచ్చు. ఇది చేసేటప్పుడు వ్యక్తి నోటిని మూసి ఉంచాలి.

గుండె ఒత్తిడి ...

గుండె, రొమ్ము ఎముకకు, వెన్నెముకకు మధ్య ఛాతిలో ఉంటుంది. అందుకే రొమ్ము ఎముక కింది భాగం మీద ఒక అరచేతి మీద ఇంకొక అరచేతిని ఆనించి గట్టిగా వెన్నెముక వైపు వత్తితే గుండెకు ఒత్తిడి కలిగి ఆ కారణంగా గుండెలో ఉన్న రక్తం శరీరానికి, ముఖ్యంగా మెదడుకు ప్రసరణమవుతుంది. ఈ ప్రక్రియ నిమిషానికి 60 నుంచి 70 సార్లు చేయాలి. గుండె వత్తిడి, కృత్రిమ శ్వాస ప్రక్రియలు విడి విడిగా వివరించినా, రెండూ ఒకే సమయంలో చేయాలి. సిపిఆర్ ప్రక్రియ విజయవంతమైందని తెలుసుకోవడానికి వ్యక్తి కోల్పోయిన నాడి మళ్లీ అందుతుంది. వ్యక్తి కనురెప్పలు మన చేతి వేళ్ల తాకిడికి స్పందిస్తాయి.

నోటి దుర్వాసన... అమ్మో ఇది ఇబ్బందే

నలుగురిలోకి రావటం మాట అటుంచి, నలుగురిలో నోరు విప్పి మాట్లాడుకోవడానికి కూడా అవకాశం ఇవ్వకుండా మనిషిని భయపెట్టే శక్తి ప్రపంచంలో ఒక్క అంశానికే ఉంది అదేంటో కాదు నోటి దుర్వాసన... దీని తీవ్రత ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంతగా అది మనిషిని వణికిస్తుంది. పగవాడికి కూడా రావొద్దు బాబోయ్ అనిపించేంత ఫీలింగ్ ఒక్క నోటి దుర్వాసనకే సాధ్యం.



డా॥ ఎన్. కృష్ణన్

ప్రాఫెసర్ & హెడ్ హోడి
ఓరల్ మెడిసిన్ & రేడియాలజీ విభాగం
నారాయణ దంత వైద్యశాల

మన నోరు మనకే కంపు వేసే పరిస్థితి వస్తే ఇతరులకు ఎలా ఉంటుందో ఒకసారి ఊహించుకోండి... మరి దీన్ని పోగొట్టుకోవడం ఎలా? మన చేతిలోనే ఉంది పరిష్కారం. మన ఆహారపు అలవాట్లలో కాస్త మార్పులు చేసుకుంటే చాలు.

మనం తినే పదార్థాల వాసనల ప్రభావం మనం విడిచే గాలి మీద కూడా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఉల్లి, వెల్లుల్లి వంటి ఘాటైన వాసన పదార్థాల విషయంలో ఈ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనం తిన్న ఆహారపదార్థాలు జీర్ణమైన తరువాత రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలో కలసిపోతాయి. అయినా ఆయా పదార్థాల తాలుకు వాసనలు పూర్తిగా పోవు. అక్కడి నుండి ఆ రక్తం ఊపిరితిత్తులలోకి వెళ్తుంది. అందుకే మనం శ్వాస విడిచినప్పుడు మనం ఎప్పుడో తిన్న ఆహారపదార్థాల వాసన బయటకు వస్తుంది. మన శరీరం ఆ ఆహారాన్ని పూర్తిగా బయటకు విసర్జించేంత వరకూ కూడా ఏదో రూపంలో ఆ వాసన వెలువడుతూనే ఉంటుంది.



నోటి దుర్వాసనకు కారణాలు : అన్నాశయంలోని పూర్తిగా జీర్ణం కాని ఆహారం కొంత కాలం తర్వాత కుళ్లిపోయి దుర్వాసన గల వాయువులను వెలువరిస్తుంది. ఇవి నోటి నుండి బయటకు వదలబడతాయి. గొంతు నందలి ఇన్ ఫెక్షన్ మరియు పళ్ల యందలి వాపు కారణంగా ఏర్పడిన చీము మరియు రక్తము అక్కడ నిలిచి, కుళ్లి, దుర్గంధమైన వాసనను కలిగిస్తాయి. చిగుళ్ల వ్యాధులు, దంతాల మధ్య పాచి పేరుకుపోవడం వంటివి కూడా ముఖ్య కారణాలు. మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవాళ్లలో ఇది సాధారణంగా ఉంటుంది. నోరు, పళ్లు అపరిశుభ్రంగా ఉన్నా నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. సాధారణంగా నోరు తడిలేని వారికి రావచ్చును. దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ముక్కుకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా కారణం కావచ్చు. పొగాకు సమలడం, బీడి, సిగరెట్ వంటి వాడకం కూడా కారణం కావచ్చు.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు : కేవలం బ్రష్ చేసుకోవడం, మౌత్ వాష్ లు వాడడంతో తగ్గిపోయే సమస్య కాదు. ఇలాంటి సమస్య ఉన్నట్లు గుర్తించిన వెంటనే దంత వైద్యులను సంప్రదిస్తే తగిన కారణాలను అన్వేషిస్తారు. రోజుకు రెండుసార్లు దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెత్తని ప్లాస్టిక్ నాలుక పుల్లతో నాలుకను శుభ్రపరచుకోవాలి. కట్టుడుపళ్లు ఉన్న యెడల క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచుకోవాలి. వీలైనంత ఎక్కువగా నీరు తీసుకోవాలి. అన్ని వేళలా నాలుకను తడిగా ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. నోటిని ఎప్పుడూ తేమగా ఉంచుకోవాలి. అవసరమైతే ఆహారపు అలవాట్లను మార్పు చేసుకోవడం వంటివి తప్పని సరిగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు.

సొంత వైద్యంతో సమస్య జరిలం

ఆలస్యం అమృతం విషం అంటారు. కానీ “అలక్ష్యం ఔషధం విషం” అని చెప్పుకోవచ్చు. వైద్యుల సిఫార్సుతో వాడితే అద్భుతంగా



పనిచేసే మందులు సైతం ఇష్టం వచ్చినట్లు వాడితే తీవ్ర పరిణామాలే కలిగిస్తాయ్. అస్సలు వైద్యుల ప్రమేయం లేకుండానే తలనొప్పికి అనార్జిన్, ఆస్పిరిన్, జ్వరానికి పారాసిట్మాల్, గుండె నొప్పి, క్యాన్సర్లకు ఆస్పిరిన్ ఇలా సొంత వైద్యంతో మందులు మితిమీరి వాడుతున్నారు. వైద్యుల సలహాలు లేకుండా ఇవి మింగితే విషంతో సమానం.

ప్రాద్దుత్తుంచి కడుపులో బాగా

నొప్పిగా ఉంది. మంచి టాబ్లెట్ ఇవ్వండి, గొంతు బాగా వాచింది నీళ్లుకూడా మింగుడు పడడంలేదు రెండు ఎరిట్రో మైసిన్ టాబ్లెట్స్

ఇవ్వండి. ఏ మందుల షాపులకెళ్లినా కనబడే దృశ్యాలివి. వినబడే మాటలివి. ఇరుగింట్లోనో,

పొరుగింట్లోనో ఎవరికో మలేరియా వచ్చిందని తెలియగానే అందరికన్నా ముందుగా వాలిపోయి ముందు జాగ్రత్త అంటు మందులు మింగేసే సొంత డాక్టరు బాబాయిలకు కొదవలేదు. చాలాసార్లు ఆ సలహాలు బాగానే సనిచేస్తాయి కానీ ఒక్కోసారి విపరీమాణాలకూ దారితీస్తాయి. ఎందుకంటే ఒకరికి సరిపోయే డోసు మరొకరి శరీరతత్వానికి ఎక్కువ అవుతుంది. కొంత మందికి అసలు పడదు.

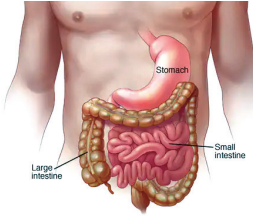
వైద్యుల సిఫార్సుతో మందులు వాడినపుడే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు కలుగవు. నిజానికి మామూలు తలనొప్పి, జ్వరం వంటి తేలకపాటి అనారోగ్యాలు ఏ మందూ తీసుకోకపోయినా కాస్త విశ్రాంతి తీసుకుంటే తగ్గిపోతాయి. కానీ ఎంతటి రోగమైనా మంత్రించినట్లు మాయమవ్వాలన్న కోరికలతో మందులు వాడుతారు. చిన్నపాటి అనారోగ్యాలను ఒకటి, రెండు టాబ్లెట్లు వాడటం తప్పుకాదు. కానీ తగ్గకపోతే మాత్రం తప్పనిసరిగా డాక్టరును సంప్రదించాల్సిందే. అంతే తప్ప తగ్గదాకా చూద్దాం అనుకుంటూ అదే పనిగా సొంత వైద్యం తీసుకుంటూ, లేనిపోని మందులు వాడి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోకూడదు. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు, చిన్నపిల్లలు, బాలింతలు, వృద్ధులకు సొంత వైద్యం పనికిరాదు. అది ఒక్కోసారి ఎన్నో విపత్కర పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. తనొత్త జాగ్రత్త.

ప్ర : ఛాతిలో మంట సమస్య ఎందుకు వస్తుంది ? దీనికి దోహదం చేసే అంశాలు ఏమిటి ?

జ : సాధారణంగా మనం భోజనం చేసినప్పుడు అది ఆహారనాళం ద్వారా జీర్ణాశయంలోకి వెళుతుంది. ఈ జీర్ణాశయానికి, ఆహారనాళానికి మధ్య బిగుతైన కండర వలయం (స్పింక్టర్) ఉంటుంది. ఇది తలుపులా తెరుచుకుంటూ జీర్ణాశయంలోకి ఆహారం వెళ్లేలా చేసి, వెంటనే మూసుకుపోతుంది. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం తిరిగి ఆహార నాళంలోకి రాకుండా జీర్ణాశయంలోని ఆమ్లాల్లోనే ఉండిపోయి, జీర్ణమవుతుంది. అయితే ఈ కండర వలయం పూర్తిగా మూసుకోకపోతే జీర్ణాశయంలోని ఆమ్లాలు పైకి ఎగదన్నుకు వస్తాయి. దీన్నే రిఫ్లక్స్ అంటారు. ఇవి ఆహారనాళం లోపలి గోడలను చికాకు పరచి, నొప్పితో కూడిన మంట రావటానికి కారణమవుతాయి. కిందకి వంగినప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు ఈ మంట,



డా॥ ధర్మరకానాథ్ రెడ్డి
సర్టికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజిస్ట్
నారాయణ హాస్పిటల్



బాధ మరింత ఎక్కువవుతాయి కూడా. టమోటా ఉత్పత్తులు, మధ్యం, కాఫీతోపాటు పుల్లడి, మసాలా, కొవ్వు పదార్థాలు కూడా కండరవలయానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. ఫలితంగా ఛాతిలో మంట సమస్య గల వారికి ఆ బాధ మరింత ఎక్కువవుతుంది. అధిక బరువు, కడుపు నిండా తినడం, నడుము వద్ద గట్టిగా పట్టి ఉంచే బిగుతైన దుస్తులు ధరించడం, పొగతాగటం కూడా ఛాతిలో మంట ముప్పు పెరిగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి మంట ఎక్కువ కావటానికి దోహదం చేస్తున్న అంశాలకు దూరంగా ఉండడంతో పాటు తగు చికిత్స తీసుకోవటం తప్పనిసరి. లేకపోతే ఇది మరింత ముదిరి, ఇతరత్రా సమస్యలకు దారితీయచ్చు.

ప్ర : మన శరీరానికి కాల్షియం అవశ్యకత ఏమిటి ? ఇది ఎక్కువగా లభించే పదార్థాలు ఏమిటి ?

జ : మన శరీరానికి అవసరమైన అతి ముఖ్యమైన ఖనిజం కాల్షియం. ఎముకల పటిష్టతకు, దంతముల ఆరోగ్యం కాల్షియం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా కండర సంకోచ వ్యాకోచాలకు కాల్షియం అవసరం. కండరాల కదలికలపైనే అవయవ కదలికలు ఆధారపడి ఉన్నాయి. మెన్స్ సమయంలో వచ్చే అనేక రుగ్మతలను కాల్షియం తగ్గించ గలదు. ఎముకలలో కాల్షియం పరిమాణం తగ్గితే ఎముకల బలం తగ్గుతుంది. అనేక రకాల నొప్పులకు ఇది నాంది అవుతుంది. ఆస్టియోపొరాసిస్ కు దారితీసే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. కాల్షియం తక్కువైతే హైబీపీ కి దారితీస్తుంది. పిల్లల ఎదుగుదల సక్రమంగా జరగాలంటే కాల్షియం తగినంత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. అందువల్ల మనం తినే ఆహారంలో కాల్షియం బాగా లభించే పదార్థాలు సమకూర్చుకోవాలి. కొన్ని పదార్థాలలో కాల్షియం పరిమాణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి ఏమిటంటే సోయాచిక్కుళ్లు, పాలకూర, ఆవు/గేదెపాలు, ఉసిరి, నువ్వులు, రాగులు, ఉలవలు, బాదాం, పిస్తా, గుడ్లు, పసీర్, చీజ్, యోగర్ట్, బెల్లం, చేపలు, పొనగంటి



డా॥ కె. హరికృష్ణ రెడ్డి
ప్రాఫెసర్
కీళ్లు మరియు ఎముకల
వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్



కూర, పీతలు వంటివి.

ప్ర : సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ అంటే ఏమిటి ?

జ : వెన్నెముక మరియు వెన్నెముకలో ఉండే కణజాలము సహజముగా క్షీణదశకు రాగల, ఒక స్థితిని స్పాండిలోసిస్ అంటారు. ఇది మెడ భాగములో అయితే సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ అంటారు. ఈ మధ్య కాలంలో ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తున్న సమస్య మెడనొప్పి. పురుషులతో పోల్చితే స్త్రీలలో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువగానే ఉంటోంది. ముఖ్యంగా నగరాల్లో నివసించే వారు ఎక్కువగా దీని బారిన పడుతున్నారు. పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడి, వ్యాయామం లేకపోవడం, గంటల తరబడి కూర్చొని పనిచేయడం, వంటివి దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇతర సమస్యలు మొదలయ్యే అవకాశం ఉంది. దీర్ఘకాలిక మెడనొప్పి, మల మూత్ర విసర్జన నియంత్రణ కోల్పోవడం, కండరాలు పటుత్వం కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి.



ప్ర : సైక్లికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్ అంటే ఏమిటి ?

జ : చాలా మంది మహిళలకు ప్రతి నొప్పి ప్రమాదం కాదు. సుదులు తిరిగే వేదన, ఒక్కసారిగా హృదయంలో భారం... ఉన్నట్టుండి రొమ్ములో ముకు గుచ్చుకున్నట్లు అనిపించడం... క్యాన్సర్ భయాన్ని కలిగిస్తుంది. అయితే అది చాలాసార్లు వాస్తవం కాకపోవచ్చు. ఆ నొప్పి ఎందుకు, ఎప్పుడు వస్తుందో



ప్రశ్న - జవాబు

తెలుసుకోవాలి. నరైన అవగాహన, వరిష్కారాలతో స్వాంతన పొందాలి.

రొమ్ములో నొప్పి.. అన్ని వయసుల వారిలో ఏదో ఒక సందర్భంలో కనిపించే సమస్య. అయితే మెనోపాజ్ దశకు చేరుకోని వారిలో ప్రతి ముగ్గురిలో ఇద్దరు మహిళలు వారి జీవితంలో ఏదో ఒక నమయంలో ఆ నొప్పిని ఎదుర్కొంటారు. మూడు రకాలుగా బాధించే ఈ తరహా నొప్పికి చికిత్స ఉంది. రుతుచక్రంలో భాగమైన రొమ్ము నొప్పిని 'సైక్లికల్ బ్రెస్ట్ పెయిన్'గా పరిగణిస్తారు. నెలసరికి వారం ముందు రొమ్ముల్లో ఆసౌకర్యం, విపరీతమైన నొప్పి దీని ప్రధాన లక్షణాలు. ఇది కొన్ని సార్లు తీవ్రంగా కూడా ఉంటుంది. రొమ్ములు చాలా సున్నితంగా కూడా మారుతాయి. నెలసరి పూర్తయ్యాక దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. నెలసరితో నిమిత్తం లేకుండా ఈ నొప్పి దీర్ఘకాలంగా వేదించడం, ఇతర భాగాల వల్ల కూడా ఎదురు కావడాన్ని 'నాన్ సైక్లిక్ బ్రెస్ట్ పెయిన్'గా పేర్కొంటారు.



డా॥ వి. సీతాలక్ష్మి
ప్రాఫెసర్
కాన్సులు మరియు గర్భకోశ
వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్

ప్ర : ముక్కు నుండి రక్తం ఎందుకు కారుతుంది? అలా జరిగితే ఏం చేయాలి, కారణాలు ఏమిటి?

జ : ముక్కు నుండి రక్తం కారుటకు రెండు రకాలు 1. ముందు నుండి కారుట 2. వెనుక నుండి కారుట. ఇందుకు కారణాలు ఏదైనా బలమైనది ముక్కుకు తగిలినప్పుడు, బలమైన పని చేసినా, రక్తపోటు ఎక్కువ అయినా, ఎత్తైన ప్రదేశంలో ఉన్నా, ఎక్కువ ఒత్తిడితో ముక్కును చీదినా. ముక్కు నుండి రక్తం కారుతుంది అందుకు ఏమి చేయాలంటే ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి, కొంచెం ముందుకు వంగాలి, కారుతున్న రక్తం గొంతులోకి పోకుండా చూసుకోవాలి. ఒక సైడు ముక్కు నుంచి రక్తం వస్తుంటే, ఆ ముక్కు నరానికి పై భాగంలో గట్టిగా వత్తి పట్టుకోవాలి, ఐస్ గానీ లేక తడి (చల్లటి) బట్టను ముక్కుపై ఉంచాలి. దీని ద్వారా ముక్కుకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు సంకోచించడం జరుగుతుంది. ముక్కుకు బలమైన గాయం అయినచో చాలా సున్నితంగా పట్టి ఉంచాలి. రక్తస్రావం ఎక్కువగా గానీ, లేక మరలా మరలా రక్తం కారుతున్నా వెంటనే డాక్టరును కలవవలసి ఉంటుంది. ఈ ముక్కు నుంచి రక్తం కారడానికి కారణాలుగా ఎలర్జి, ఇన్ ఫ్లూన్సా, రక్తపోటు, కొన్ని రకాల మందుల వాడకం, ఎక్కువగా మధ్యం సేవించడం, రక్తహీనత ఉన్న కొంత మందిలో, కీళ్ల సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారిలో, కొన్ని రకాల రక్త క్యాన్సర్ల వలన, గుండె జబ్బులున్న వారిలోనూ, కొంత మంది గర్భిణీ స్త్రీలలోనూ, విటమిన్-సి, విటమిన్-కె లోపమున్న వారిలోనూ ఈ వ్యాధి కనిపించవచ్చు.



డా॥ వి. కృష్ణవైతన్య
ప్రాఫెసర్
చేవి, ముక్కు మరియు గొంతు
వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్



ప్ర : డయాబెటిక్ రెటినోపతి అంటే ఏమిటి ?

జ : రక్తంలో షుగర్ లేవల్నే ఎక్కువ అవటం ద్వారా రెటినాల్ బ్లడ్ వెసల్స్ లో నుంచి రక్తం కారడం జరగడం.

ప్ర : డయాబెటిక్ రెటినోపతి ఎవరిలో ఎక్కువగా వస్తుంది ?

జ : షుగర్ వ్యాధి సరిగ్గా కంట్రోల్ లేని వారికి, ఎక్కువగా ఫ్లక్చువేషన్ ఉన్నవారికి దీర్ఘకాలంగా చక్కెర వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారికి, టైప్ 2 షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు రెటినా పరీక్ష తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి తరువాత కూడా క్రమంతప్పకుండా ప్రతి సంవత్సరం రెటినా పరీక్ష చేయించుకుంటే మంచిది. టైప్ 1 షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు వ్యాధి నిర్ధారించిన 5 సంవత్సరాల తరువాత నుంచి ప్రతి సంవత్సరం రెటినా పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ప్ర : డయాబెటిక్ రెటినోపతి రాకుండా ఎలా చూసుకోవాలి ?

జ : రక్తంలో షుగర్ లేవల్ కంట్రోల్ లో ఉన్నవారికి కూడా డయాబెటిక్ రెటినోపతి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం రెటినాల్ పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా మనం పూర్తిగా చూపు పోకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

ప్ర : డయాబెటిక్ రెటినోపతి వస్తే ఎలా గుర్తించాలి ?

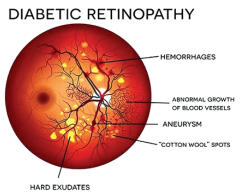
జ : మొదట్లో పేషంట్ కి ఏవిధమైన మార్పు తెలియదు, కేవలం కొంచెం చూపు తగ్గుతుంది చివరి దశలో చూపు పూర్తిగా పోతుంది.

ప్ర : డయాబెటిక్ రెటినోపతికి ఎలాంటి వైద్యం ఉంది.

జ : రాకుండా ఉండేందుకు ఎటువంటి వైద్యం లేదు. క్రమం తప్పకుండా రెటినాల్ ను పరీక్ష చేసుకుంటూ మార్పులు వస్తుంటే గుర్తించి ఇంకా ఎక్కువ కాకుండా ఉండేందుకు చికిత్స తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా రెటినాల్ బ్లడ్ వెసల్స్ లో మార్పులు వచ్చి ఉంటే Laser Photocoagulation చేసి డయాబెటిక్ రెటినాలోని తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. ఒక వేళ కంటి లోపలి భాగం లో రక్తం చేరి ఉంటే Vitrectomy అనే సర్జరీ చేసి తిరిగి చూపు పొందవచ్చు.



డా॥ కుమార్ అమృత్
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్
కంటి వ్యాధుల చికిత్సా విభాగం
నారాయణ హాస్పిటల్



2వ పేజీ తరువాయి

డెంగ్యూ జ్వరం.. లక్షణాలు.. నివారణ..

దోమలు గుడ్డు పెట్టి పెరుగుటకు ఈ వస్తువులు/పరిసరాలు (ఎయిర్ కూలర్స్, రిఫ్రిజరేటర్లో గల డ్రిప్ ఫ్యాన్, పూలకుండీల క్రింద గల సాసర్లు, బయట పెట్టిన టైర్లు, మూతలు పెట్టని నీరు నిల్వ చేసే తొట్టిలు, కుండీలు, ఫౌంటెన్స్, ఖాళీ డ్రమ్ములు, సన్ షేడ్స్ పై నిల్చిన వాన నీరు, బిల్డింగ్ల పైన నిల్చిన వాన నీరు, ఇతర పనికిరాని, పగిలిపోయిన వస్తువులు, ఈ దోమ ఇంటిలో గల చీకటి ప్రదేశాల్లో నివసించుచుండును, వాడకుండా వదిలి వేసిన వచ్చడి రోళ్లు, ప్లవర్ వాజ్, కొబ్బరి చిప్పలు, పగిలిన సీసాలు, పగిలిపోయిన కప్పులు, చెట్టు తొర్రలు మొదలైనవి.

■ **దోమల నివాసాలను తొలగించుట :** నీరు నిల్వను, పనికిరాని కూలర్లను, టైర్లు, పాత్రలు, డ్రమ్ములు, పూలకుండీలు ఇతరత్రా కనీస అవసరాలకు ఉంచుకుని పనికిరాని వాటిని తీసివేయవెను, ఇండ్లలోని మరియు వెలుపల నీటి నిల్వలను పారబోయలవలెను, నీటి ట్యాంకునకు మూతలు ఉంచవలెను, నీటి నిల్వలు గల వాటిని వారానికి ఒకసారి ఖాళీ చేయించుచూ వారంలో ఒక రోజు డ్రైడే విధానము తప్పక పాటించుచూ రావలెను, అదేవిధముగా జనవాసములందు సంఘీభావముతో పై కార్యక్రమములను పాటించవలెను.

■ **చికిత్స :** స్వంత చికిత్స చేయకూడదు, ఆస్పిన్, బ్రూఫిన్, కాంబిఫ్లామ్ మరియు అనాలజిన్ వంటి మాత్రలు డాక్టరు సలహా లేకుండా తీసుకోకూడదు, ముఖ్యంగా డెంగీ వస్తే రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్‌లు తగ్గుతాయని భయపడుతూ ఎంతోమంది రక్తనిధుల కోసం పరుగులు తీస్తున్నారు. ఈ ప్లేట్‌లెట్‌ల గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం అవసరం

మన రక్తంలో తెల్లరక్తకణాలు, ఎర్రరక్తకణాలతోపాటు ప్లేట్‌లెట్‌లు కూడా ఉంటాయి, ఇవి రక్తస్రావం జరగకుండా రక్తం గడ్డకట్టుటలో ప్రముఖపాత్ర పోషిస్తాయి. సాధారణంగా మన రక్తంలో ఈ ప్లేట్‌లెట్‌లు 1.5 లక్షల నుంచి 4.5 లక్షల వరకూ ఉంటాయి. వీటి సంఖ్య బాగా పడిపోతే రక్తస్రావం కావటానికి దారితీస్తుంది.

■ **రక్తస్రావమయ్యే సూచనలు :** చర్మం మీద చిన్నచిన్న చుక్కల్లాంటి రక్తపు మచ్చలు (గుండు సూది పైజులో) ఉన్నట్టు కనబడడం, చిన్నపాటి దెబ్బకు కూడా ఆ ప్రాంతం కమిలిపోవటం, ఏదైనా గీరుకున్నప్పుడు చాలాసేపు రక్తస్రావం జరగటం ఈ లక్షణాలు కనబడితే మాత్రం అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు.

వైద్య ఆచార్య



- పేరు :** డా॥ హరికృష్ణారెడ్డి కొండారెడ్డి
- స్వస్థలం :** వాకాడు, నెల్లూరుజిల్లా
- ఎంబీబీఎస్ :** డా॥ ఎం.జి.ఆర్ యూనివర్సిటీ, చెన్నై (2000)
- ఎమ్.ఎస్ :** శ్రీరామచంద్ర మెడికల్ యూనివర్సిటీ, పొరూర్, చెన్నై (2009)
- అవార్డులు :** 2012 లో మద్రాస్ ఆర్థోపెడిక్ సొసైటీ వారిచే ఉత్తమ ప్రచురణ.
- అనుభవం :** అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, ప్రొఫెసర్గా మొత్తం 9 సంవత్సరములు
- ప్రస్తుతం :** నారాయణ మెడికల్ కాలేజ్ హాస్పిటల్ లోని ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగంలో ప్రొఫెసర్.
- ప్రత్యేకతలు :** కాంప్లెక్స్ ట్రామా, రివిజన్ సర్జరీ, హిప్ రీప్లేస్మెంట్, స్పైన్ సర్జరీ.
- ప్రచురణ :** పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ వైద్య పత్రికల్లో ప్రచురణలు
- సభ్యత్వం :** IOA, OSSAP జీవితకాల సభ్యులు
- హాబీలు :** ఫార్మింగ్, వాకింగ్, సైక్లింగ్
- నినాదం :** "Life is Movement, Movement is Life"

NAAC వారిచే ప్రతిష్టాత్మక గుర్తింపు పొందిన హాస్పిటల్



చింతారెడ్డిపాళెం, నెల్లూరు.

Ph : 0861- 2317963, 64, 2324111

ఆధునిక పద్ధతిలో, అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు, వివిధ విభాగాలలో పలు సమస్యలకు అంకితభావంతో అందించే నర్సింగ్ సేవలు మరియు ఇతర పారామెడికల్ సిబ్బంది సేవలు... ఇవే వ్యాధిగ్రస్తుని సత్వరం కోలుకునేలా చేస్తున్నాయి... నారాయణ హాస్పిటల్‌ను అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నాయి...

హాస్పిటల్‌లోని విభాగాలు

సూపర్ స్పెషాలిటీలు

- * గుండె సంబంధిత వ్యాధుల విభాగం
- * గుండె శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * మెదడు నరాల చికిత్సల విభాగం
- * మెదడు, వెన్నుముక శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * కిడ్నీ వ్యాధుల విభాగం
- * మూత్రనాళాలు, మూత్రకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * ఎండో క్రైనాలజీ విభాగం
- * ఉదరకోశ వ్యాధుల విభాగం
- * ఉదరకోశ శస్త్రచికిత్సల విభాగం
- * ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగం
- * నియోనెటాలజీ విభాగం

స్పెషాలిటీలు

- * జనరల్ మెడిసిన్ విభాగం
- * జనరల్ సర్జరీ విభాగం
- * కీళ్ళు, ఎముకల విభాగం
- * యాక్సిడెంట్ & ఎమర్జెన్సీ కేసుల విభాగం
- * కాన్పులు మరియు గర్భకోశవ్యాధుల విభాగం
- * చిన్నపిల్లల వ్యాధుల విభాగం
- * కంటి వ్యాధుల విభాగం
- * శ్వాసకోశవ్యాధుల విభాగం
- * చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల విభాగం
- * చర్మవ్యాధుల విభాగం
- * మానసిక వ్యాధుల విభాగం
- * దంత వ్యాధుల విభాగం
- * రేడియాలజీ విభాగం
- * అనస్థీషియా విభాగం

పడకలు : 1,668

ఇంటెన్సివ్ కేర్ పడకలు : 200

బ్లడ్ బ్యాంకు (NABB గుర్తింపు పొందిన), 24 గంటల ఎమర్జెన్సీ, ఐసీయూ ఆన్ వీల్స్ అంబులెన్స్, స్పెషల్, డీలక్స్ రూములు

ప్రత్యేక విభాగాలు : 25

అపరేషన్ థియేటర్లు : 25